

# MÅ BRA!



# KJAG AN!

Stress kan faktiskt vara bra, ibland och i lagom mängd! När vi behöver vara på topp, som på tävlingar eller prov, produceras adrenalin och vi blir nervösa. Hjärtat pumpar snabbare och vi kan bli darriga på rösten. Det kan kännas jobbigt. På grott-tiden gjorde det oss redo för att slåss eller fly. Forskning visar att om vi istället tänker att detta är kroppens sätt att förbereda oss inför något svårt, så blir vi lugnare och presterar bättre.

## TIPS!

- ACCEPTERA ATT DET ÄR OK ATT VARA NERVÖS
- GÖR SÅDANT SOM FÅR DIG ATT SLAPPNA AV
- TÄNK ATT DIN KROPP GÖR SIG REDO

Du hittar fler avstressande tips på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra) eller [growingminds.se](http://growingminds.se)